

الأغذية الغنية بالحديد لأنيميا نقص الحديد

قسم التغذية العلاجية

الأغذية الغنية بالحديد لعلاج أنيميا نقص الحديد

يعتبر نقص الحديد من أكثر أمراض سوء التغذية شيوعاً في العالم، ويمكن لنقص الحديد الشديد أن يؤدي إلى الإصابة بأحد أمراض الأنيميا، ويحدث ذلك بسبب عدة عوامل، منها:

- عدم تناول كميات كافية من الأطعمة المحتوية على الحديد
- سوء امتصاص الحديد
- فقدان كمية كبيرة من الدم بسبب إصابة أو مرض

في حالة عدم حصول الفرد على الاحتياج الكافي من الحديد فإن خلايا الدم الحمراء لا تستطيع حمل قدر كافي من الأوكسجين إلي خلايا الجسم الأخرى.

احتياجات الحديد

العمر	الاحتياج اليومي (ملجم/يوم)	العمر	الاحتياج اليومي (ملجم/يوم)
٧ـ ١٢ شهر	١١	الرجال + ١٩ سنة	٨
١ـ ٣ سنوات	٧	النساء ١٩ـ ٥٠ سنة	١٨
٤ـ ٨ سنوات	١٠	النساء + ٥٠ سنة	٨
٩ـ ١٣ سنة	٨	الحوامل	٢٧
الأولاد ١٤ـ ١٨ سنة	١١	المرضعات ١٤ـ١٨ سنة	١٠
بنات ١٤ـ ١٨ سنة	١٥	المرضعات + ١٩ سنة	٩

مصادر الحديد

مصادر الحديد الحيوانية أسهل في الامتصاص من المصادر النباتية.

الأطعمة الغنية بالحديد من المصادر الحيوانية

مصادر ممتازة	الرخويات البحرية، المحار، لحوم الأعضاء كالكبد
مصادر جيدة	لحم البقر، الروبيان، السردين، الديك الرومي، السمك، صفار البيض

الأطعمة الغنية بالحديد من المصادر النباتية

مصادر ممتازة	حبوب الإفطار المدعمة، بذور اليقطين، البقوليات كالفاصولياء البيضاء الطازجة والعدس
مصادر جيدة	الفاصولياء المعلبة*، البطاطا المشوية بقشرتها، المكرونة والمعجنات المدعمة، الهليون المعلب، الأرضي الشوكي المعلب (الخرشوف)، التمر، الفواكه المجففة، المكسرات*، الخضروات الورقية الخضراء الداكنة

معززات ومثبطات امتصاص الحديد

المعززات	اللحوم، الأسماك، الدواجن الفواكه: البرتقال، عصير البرتقال، البطيخ الأصفر، فراولة، جريب فروت، الليمون، عصير الليمون، الكيوي الخضروات: القرنبيط الأخضر (البروكلي)، الكرنب، الطماطم، عصير الطماطم، البطاطس، الفلفل الأخضر والأحمر
المثبطات	القهوة والشاي الخضروات: السبانخ*، السلق، البطاطس الحلوة الحبوب الكاملة والنخالة منتجات الصويا

*السبانخ، والفاصولياء، والمكسرات تحتوي أيضاً على حمض الأوكسالات، حيث يتحد هذا الحمض مع الحديد وبالتالي يحول دون امتصاصه، ويمكن أكل السبانخ مع أي طعام يحتوي على معززات الحديد لتعزيز امتصاصه.

تحذير: يجب على المرأة الحامل أن تتجنب تناول الكبدة بكميات كبيرة وذلك لاحتوائها على كمية عالية من فيتامين (أ) فقد تكون هذه الكمية ضارة على الجنين

المرجع

Mahan,L,Kathleen, Sylvia Escott stump (9th Ed) . associate Director of Education of the nutrition department of New York Hospital . W.B.Saunder company